

はぐくむ光のびる若芽

(24)

原方 木原 淑子

子供が生まれた時にはこの上ない幸せを感じ、「元気であればそれでいい」と思っていたけど、時間が経てば「スポーツもできて勉強も」欲ばかり。しかし、子供は親の思い通りに育つわけではなく、反抗期もあり波乱に富んだ毎日です。

こんなやり方ではいけないと分かっていても、つい「カツ」となり頭ごなしに言ったり無理にやらせたりと、後で反省する事がしょっちゅう。子供を育てるといふ事、つまり育児は育自だと思っています。子供のかかわりで色々な場面に直面し、悩んだり泣いたり、笑ったり喜んで、その度にいつも親が勉強させられる気がします。

高一の長男は小さい頃すぐに熱を出す子だったので、元気に学校へ行ける事を第一に考え、食事等には気を使ってきました。反抗期のピークが過ぎた今では、体も丈夫にたくましくなり、背は見

上げる程です。新しい生活も始まったので、失敗を恐れず今しかできない事に挑戦していつてほしいです。

笑顔がトレードマークの小五の長女はかぜひとつひかない元気印です。少しはずかしがり屋ですが、やろうとした事には責任を持ってやろうとします。最近ではチーママとして私の代わりに家族のご飯をよそってくれたり、手伝いをよくしてくれとても助かっています。

二人に共通しているところは、あいさつがちゃんとできるといふ事です。これは主人の影響があるのかもしれない。主人は家に遊びに来た子供達に会うと必ず話しかけたり、家の前を自転車で行く、全く知らない学生にも「おはよう!」「お疲れ!」などと声をかけているのです。

声をかけられた方はびっくりしながらも言葉を返してくれたり、お返しをして行ってくれます。「進んであいさつをしよう!」といくら言っても、やはり大人が率先してやる事が必要だと思

育児は育自



います。

子は鎧(かすがい)といいますが、それ以上に家族の鎧となっています。特に義父母にとって子供達はよく話し相手となり、折りにふれ知っている限りの知識を教えてくれています。すべて子供達の事を考えて話してくれているので頭の下がる思いです。子供達も自分の為

に教えてくれている事がわかるのか、よく耳を傾けています。

家族や親戚、友達や近所の人など様々な人に支えられている事を忘れずに、いつか自立しその恩を返せる事ができるようになってくれればと願っています。

今月の顔 シリーズ 73



松井ますさん (85歳)
(尾垂六区)

長寿の秘訣

松井さんは、保健センターで行っている機能訓練事業「体を動かそう会」の参加者で、ずっと顔見知りでした。腰は曲がっていてもすたすたと歩き、毎回明るい笑顔をを見せてくれている松井さんに、改めてその元気の秘訣を伺ってみました。

◎体操の繰り返し

松井さんの自慢は、柔軟な体です。実際に見せてくれましたが、前屈では上半身が足にびったりとつき、また、仰向けになり足のつま先を頭の上までつけることができます。その柔軟さには驚くばかりでした。柔軟な体を維持する秘訣は、手が空いている時には、常に体操をすることです。体を動かそう会で習った体

操などを忘れないようにすぐに家でも行います。また、テレビで見た体操も実際にやってみます。繰り返しすることで体が自然に動くようになってきました。

この他、手先を動かすことも好きで、手芸や編み物、折り紙など習ったことは家でも繰り返し行つて、忘れないようにしています。何歳になつても自分で挑戦してみようという姿勢がとても素晴らしいと思います。

◎何でも自分でやる意識

「ひとり暮らしだから何でもやらなくちゃ」という思いで、家事などできることは何でも自分でやるようにしています。

家に伺い、まず最初に驚いたことは、広い庭に草が一本も生えていないことで

した。草はすべて手で抜いているそうです。また、水仙などの花々が美しく咲いている様子を見ると、毎日まめに手入れをされていることが良くわかりました。

また、買い物はヘルパーさんに週1回頼んだり、また、おかずを近所の人に頼むなど、自分でできない所は、人の手を借りながら充実した生活を送っています。

◎二つの楽しみ

楽しみの一つは洗濯です。洗濯機があつても何でも手で洗つてしまします。そして、洗いあがつた洗濯物を外に干し眺めることが、何よりの楽しみになっています。

もう一つの楽しみは、毎日のお風呂です。「気持ちがいいから、嫌なことも忘れてしまおう。」と笑顔で話されていました。

毎日の家事も楽しみながらやっている松井さんの姿勢を私も見習いたいと思いました。

3年間、病院にもかからずお元気な松井さん。これから体気をつけて明るい笑顔をみせてくださいな。

(保健師 大竹)